Kimyasal madde kullanımıyla ilgili deneyimlerden sonra iyileşme süreci karmaşık olabilir ve kişiden kişiye değişebilir. İşte bazı adımlar ve kaynaklar:

* **Profesyonel Yardım Alın:** Bir doktor, terapist veya bağımlılık uzmanından yardım almak önemlidir. Bu profesyoneller, sizin için uygun bir tedavi planı oluşturmanıza yardımcı olabilirler.
* **Destek Gruplarına Katılın:** Anonim Bağımlılar (AA) veya diğer destek grupları, benzer deneyimleri yaşayan insanlarla bağlantı kurmanıza ve destek almanıza yardımcı olabilir.
* **Kendinize İyi Bakın:** Yeterli uyku almak, sağlıklı beslenmek ve

egzersiz yapmak fiziksel ve zihinsel sağlığınızı iyileştirebilir.
* **Tetkik Edinin:** Madde kullanımının nedenlerini anlamak, gelecekteki tekrarları önlemeye yardımcı olabilir. Bir terapist veya danışman size bu konuda rehberlik edebilir.
* **Güvenli Cinsel Uygulamaları Öğrenin:** Kimyasal madde kullanımıyla ilgili deneyimleriniz varsa, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar (CYE'ler) riskinizi azaltmak için güvenli cinsel uygulamalar hakkında bilgi edinmek önemlidir.

Ek kaynaklar:

* findahelpline.com
* Recovery Kernel
* Naloxone
* COMT

* DRD2
* MTHFR
* Blueprint

Polidok Kullanım Tedavi Kılavuzu.

Recovery Kernel Çerçevesi'nin Kullanımı

Kristal Metamfetamin · GHB / GBL · Mephedron (4-MMC) · Katinonlar · MDMA · Kokain · Damar yoluyla uyuşturucu kullanımı.

⚠ ZARAR AZALTMA KAYNAĞI — TIBBİ TANI VEYA TEDAVİ DEĞİL | Kriz durumunda: 112'i arayın veya İntihar Önleme Hattı: 182'e mesaj gönderin.

BU KILAVUZ, BİRÇOK EŞZAMANLI MADDE BAĞIMLILIĞİNİN ÖZEL BİYOLOJİSİNE YÖNELİK BİLGİLER İÇERMEKTEDİR.

Her madde kullanımı, kimyasal ilişki (chemsex) deseninde kendi iyileşme sürecini gerektirir ve bunlar paralel olarak yürütülmelidir. Bu kılavuz, bu süreçleri koordine eder.

Başlamadan Önceki Notlar

Bu, Recovery Kernel'ın Maddeye Özel Kılavuzlar Serisi'nin en karmaşık kılavuzudur. Bu kılavuzun karmaşıklığı, "chemsex" desenindeki tek bir maddenin diğerlerine göre daha karmaşık olmasından kaynaklanmamaktadır; metil kullanımına, GHB kullanımına ve kokain kullanımına ilişkin kılavuzlar da konularını ayrıntılı olarak ele almaktadır. Bunun yerine, chemsex'in sunduğu iyileşme zorluğu, tek maddeye bağlılığın temel karakterinden farklıdır.

Chemsex, üç bağımlılık değildir. Bu, tek bir bağımlılığın, aynı anda üç farklı farmakolojik mekanizma aracılığıyla ifade edilmesidir. Bu durum, belirli bir bağlam (cinsel deneyim) etrafında şekillenir, belirli bir toplulukla (öncelikle ancak bununla sınırlı olmayan eşcinsel, biseksüel ve erkeklerle cinsel ilişki yaşayan kişiler) ilişkilidir ve sadece nörobiyolojiyle sınırlı kalmayan sağlık sonuçlarına yol açar; bunlar arasında HIV bulaşması, cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar ve maddelerin özellikle belirli bir cinsel davranışa olanak sağlamak için kullanıldığı bir davranış örüntüsü bulunur.

Bu derleme, "kimyasal seks" üçlüsünü açıkça belirtiyor: Kristal Metamfetamin, GHB/GBL ve Mephedrone. Bunların, kullanıcının karar verme mekanizmalarına yönelik bir "hizmet reddi (DoS) saldırısı" olarak çalıştığını belirtiyor. Ayrıca, belirli kişileri özellikle savunmasız hale getiren spesifik farmakogenetik yatkınlıkları tanımlıyor. Ve bu gruba özel olarak hazırlanmış, ayrıntılı protokol serisi olan "Protokol 35S" ve alt protokollerini içeriyor.

Bu kılavuz, serinin diğer bölümlerindeki bireysel madde bağımlılığı iyileşme süreçlerini, kimyasal cinsel aktivite (chemsex) iyileşmesinin gerektirdiği ek unsurlarla birleştirir: cinsel sağlık çerçevesi, HIV ve STI'ler konusundaki tıbbi öncelikler, kimyasal yakınlaşma tuzağı ve "düz çizgi" durumu, sağlıklı cinsellik ve kişinin cinsel kimliğini ve topluluğunu terk etmeden, chemsex ortamının yerini alacak bir toplum yapısı.

Kimyasal cinsel ilişki bağımlılığından iyileşmek, üç ayrı maddenin etkilerinden kurtulmak değildir. Bu, cinsel, sosyal, biyolojik ve ilişkisel olmak üzere tüm yönleriyle kişinin kendini yeniden kazanmasıdır; çünkü bu dört alan da aynı anda etkilenen bir örüntü söz konusudur.

Bölüm 0'ı herhangi bir şey yapmadan önce okuyun.

Bölüm 0 - Acil Güvenlik: Lütfen Bunu Önce Okuyun.

Maddeye Bağlı Tıbbi Acil Durumlar

⚠ KİMYASAL MADDE KARIŞIMLARI, HERHANGİ BİR TEK MADDENİN KULLANILMASINDAN DAHA TEHLİKELİDİR. GHB + METAMFETAMIN = KARDİYAK VE SOLUNUM RİSKLERİNİN BİRLEŞİMİ. GHB + ALKOOL = HAYATİ TEHLİKEYE NEDEN OLABİLİR "ÇOK TEHLİKELİ" BİR KARIŞIMDIR. ASLA GHB'Yİ ALKOOL VEYA DİĞER DEPRESEANLARLA KARIŞTIRMAYIN.

Acil durum türü.	Belirtiler ve semptomlar.	Response
GHB zehirlenmesi (en sık görülen akut tehlike).	Sesli uyarıya veya ağrıya yanıt vermeme, yavaş veya durmuş nefes alma, morarmış dudaklar veya tırnaklar, bilinç kaybı sırasında kusma, nöbet.	HEMEN 112'i arayın. Herhangi bir panzehir bulunmamaktadır. Hastayı güvenli pozisyona getirin. Ambulans geldiği ana kadar orada kalın. Hastayı yalnız bırakmayın. Naloxone, GHB üzerinde etkili değildir.
Metamfetamin kullanımıyla ilişkili kalp rahatsızlığı.	Göğüs ağrısı, düzensiz kalp atışı, nefes darlığı, ani şiddetli baş ağrısı, sol kol ağrısı, çene ağrısı, yüz felci, kol güçsüzlüğü.	HEMEN 112'i arayın. Yüzüstü yatın. Kendinizi yormayın. Bu bir kalp krizi veya felç olabilir. Her dakika geçtikçe tedaviye başlanmaması, hasarı artırır.
Metamfetamin psikozu.	Gerçek olmayan şeylere inanma (paranoyak sanrılar), gerçekte olmayan şeyleri görme veya duyma (halüsinasyonlar), huzursuzluk veya şiddet, gerçekliği algılayamama.	Kişiye veya başkalarına yönelik bir tehlike varsa 112'i arayın. Sakin, düşük uyarıcı ortamına geçin. Sakin bir şekilde konuşun. Sanrıların içeriğiyle tartışmayın. Tıbbi değerlendirme gereklidir - psikoz, son metamfetamin kullanımından günler ila haftalar sonra bile devam edebilir.
Mefedron/katon aşırı dozları.	Göğüs ağrısı, yüksek tansiyon, hipertermi (yüksek vücut sıcaklığı), nöbet, şiddetli huzursuzluk, psikoz.	112'i arayın. Kişiyi soğutun (fazla giysileri çıkarın, serin bir ortama alın). Mümkünse kişiyi hareket ettirmeyin. Tıbbi değerlendirme gereklidir - katon içeren kalp rahatsızlıkları olduğu belgelenmiştir.
Damar içi enjeksiyon (uyuşturucu	Enjeksiyon bölgesinde apseler veya şiddetli kızarıklık, titreme ile birlikte ateş, ateşle birlikte göğüs	Ateş ve titreme veya göğüs ağrısı ile birlikte ateş varsa, 112'i arayın. Bunlar sepsis veya

kullanımı) acil durumu.	ağrısı (olası endokardit), nefes darlığı.	endokardit gibi yaşamı tehdit eden durumların belirtileri olabilir ve intravenöz antibiyotik gerektirebilir. Bu belirtilerle "bekleyip görmek" uygun değildir.
Cinsel saldırı, kimyasal madde kullanımı sırasında.	Kimyasal madde kullanımı içeren ortamlarda sıklıkla ilaçlarla desteklenen cinsel saldırılar meydana gelir; yani, kullanılan maddelere razı olunmasına rağmen, bu maddeler rızası olmayan cinsel faaliyetleri gerçekleştirmek için kullanılır.	Sağlık hizmeti alma, (72 saat içinde ise) PEP (Post-Exposure Prophylaxis - Maruziyet Sonrası Profilaksi) ve destek alma hakkınız vardır; bu haklarınız bağlamdan bağımsızdır. RAINN Ulusal Cinsel Saldırı Yardım Hattı: 1-800-656-4673. Acil servis, isteğiniz halinde adli muayene ve PEP hizmeti sağlayacaktır.

HIV ve Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyonlar Acil Durum Müdahale Planı.

THE CENTURION — Hayatları Kurtaran 72 Saatlik Süre.

Bu kılavuzun 42 numaralı protokolü, PEP'i "Acil Geri Alma" olarak tanımlar; bu, olası bir HIV maruziyeti durumunda başlatılması gereken "Sistem Geri Yükleme Noktası"dır. Eğer kondom kullanmadan seks yaptınız ve herhangi bir HIV maruziyet olasılığı varsa, öğrenmek için beklemeyin. PEP'e şimdi başlayın.

Müdahale.	Ne işe yarar?	Zaman aralığı ve erişim.
MARUZ KALMA SONRASI PROFİLAKSİ (PEP)	Potansiyel maruziyetten sonra HIV'in enfeksiyon oluşturmasını engelleyen, 28 günlük bir antiretroviral ilaç tedavisi. Etkinliği zamanla azalır ve 72 saat sonra sıfıra iner.	72 saat içinde başlanması gerekir; ne kadar erken olursa, o kadar etkili olur. Herhangi bir acil servis, cinsel sağlık kliniği veya HIV uzmanı tarafından sağlanabilir. Açıkça sorun: "Potansiyel HIV maruziyeti için PEP'e ihtiyacım var."
PrEP (Cinsel İlişki Öncesi Korunma).	Günlük ilaç kullanımı (Truvada/Descovy) veya uzun süreli enjeksiyon (Apretude), düzenli kullanıldığında HIV bulaşma riskini %99'dan fazla oranda azaltır. Bu yöntem, kılavuzda "Önleyici Güvenlik Duvarı" olarak adlandırılır.	Bir sonraki kimyasal cinsel ilişki deneyiminden önce başvurun. Bu hizmetler aile hekimleri, cinsel sağlık kliniklerinde ve HIV servislerinde mevcuttur. Henüz PrEP kullanmıyorsanız ve kimyasal cinsel ilişkide bulunuyorsanız, bir sonraki seans öncesinde bugün PrEP'e başlayın.
Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlerin (CYE) tespiti ve	Bel soğukluğu, klamidya, sifiliz, herpes, HPV, hepatit A ve B gibi hastalıklar, kimyasal madde	Kimyasal madde kullanımı olan kişilerde en az üç ayda bir test yapılmalıdır. Belirti olmasa bile

tedavisi.	kullanımının olduğu ortamlarda (chemsex) bulaşabilir. Birçok durumda belirti görülmeyebilir. Düzenli test yaptırmak, bu hastalıklara sahip olup olmadığınızı öğrenmenin tek yoludur.	her cinsel sağlık kontrolünde test yapılmalıdır. Enfeksiyon tespit edildiğinde derhal tedaviye başlanmalıdır; çünkü STI varlığı, HIV bulaşma riskini önemli ölçüde artırır.
U=U (Tespit edilemeyen = Bulaştıramayan).	HIV pozitif ve virüs yükü tamamen baskılanmış (200 kopya/mL'nin altında) bir kişi, cinsel yolla HIV bulaştıramaz. Bu, bir risk azaltma stratejisi değildir; bu, PARTNER ve PARTNER2 çalışmalarıyla belirlenmiş bir biyolojik gerçektir.	Eğer siz veya partneriniz HIV pozitifse: önemli olan tek şey, tedavinin düzenli takip edilip edilmediği ve virüs yükünün baskılanıp baskılanmadığıdır. Virüs yükünün tespit edilemeyen seviyelerde olması, cinsel ilişkilerde HIV bulaşmasını imkansız hale getirir.

Naloxone - GHB kullanımı sırasında yanınızda bulundurun.

Naloxone (Narcan), GHB zehirlenmesini tersine çevirmez. Ancak, eğer "chemsex" ortamında aynı zamanda opioidler de bulunuyorsa - ki bu durum, fentanil katkılı maddelerin giderek tüm madde türlerine yayılmasıyla artmaktadır - naloxone hayat kurtarabilir. Her durumda yanınızda bulundurun. "Chemsex" ortamı, kişinin bilmediği birçok farklı maddenin birlikte kullanıldığı bir ortamdır.

Çoğu ABD eczanesinde reçetesiz olarak temin edilebilir. Yalnız kullanmayın hattı: 1-800-484-3731.

Bölüm 1 — Kimyasal Cinselliğin Beyninize, Vücudunuza ve Cinsel Yaşamınıza Yaptığı Etkiler.

THE CENTURION - Üçlü, üç ilaç değildi. Bu, tek bir mimariydi.

Kimyasal cinsel ilişki üçlüsü—kristal metamfetamin, GHB/GBL ve mefedron (diğerleri arasında katınonlar, MDMA, kokain ve diğerleri bağlama özgü varyasyonlar)—rastgele seçilmemiştir. Her bir madde, kimyasal cinsel ilişki yapısının içinde belirli bir işleve sahiptir ve bu kombinasyon, bilinçli olarak tasarlanmamış olsa bile, nörobiyolojik düzeyde kasıtlıdır:

Üçlü'nün Fonksiyonel Mimarisi.

Madde.	Kimyasal cinsel ilişkideki birincil nörobiyolojik rol.	Cinsel olarak neler sağladığı.	Ne kadara mal oluyor?
Kristal metamfetamin.	Aşırı dopamin ve norepinefrin salınımı: aşırı motivasyon, enerji, uyanıklık, hiperseksüellik. Motor. Ayrıca inhibisyonları azaltır ve duyusal deneyimi artırır.	Sürekli cinsel aktivite, saatler veya günler sürebilir. Aşırı cinsel dürtü, yorgunluğu, şüpheyi ve rahatsızlığı aşar. Kendine güven ve çekicilik hissi. Soberken imkansız olarak görülen cinsel davranışların kontrolünü kaybetme.	Dopamin sistemi hasarı (D2 reseptörlerinin azalması). Uyku eksikliği. Yüksek dozlarda sürekli kullanımda nörotoksik hasar. Psikoz. Üçlüdeki en uzun iyileşme süresi: Dopamin sisteminin tamamen onarılması 12-24 ay sürer.
GHB / GBL	GABA-B agonisti: inhibisyon kaybı, öfori, fiziksel rahatlama, duyusal yoğunlaşma. Metamfetaminin neden olduğu kaygıyı dengeleyici olarak, GHB uyarıcı etkileri yumuşatır ve yüksek doz metamfetamin kullanımının yol açtığı paranoyayı ve çene sıkışmasını azaltır.	Fiziksel ve psikolojik inhibisyonların ortadan kalkması. Met kullanımının neden olduğu kaygının azalması. Cinsel aktivitelere olanak sağlayan kas gevşemesi. Sıcaklık, açıklık ve duygusal açıklık hissi. Üçlüdeki "sosyal rahatlatıcı" unsur.	En tehlikeli tıbbi belirtilerle seyreden, üçlüdeki en riskli madde: Bağımlılık oluşturulan dozlarda, bir dozu kaçırdıktan birkaç saat içinde nöbet ve psikoz riski bulunmaktadır. Bazı kullanım şekillerinde GBL ile mesane hasarı görülebilir. Bu üç maddenin en yüksek fiziksel bağımlılığa yol açanıdır.

Mefedron / katonlar	Dopamin, serotonin ve norepinefrin inhibitörüdür (üçlü geri alım inhibisyonu), kokainle benzerdir ancak kokaine göre daha güçlü empati etkileri gösterir ve süresi daha kısadır: sosyal-duygusal güçlendirici. Bağlayıcı unsur.	Yoğun duygusal ve fiziksel yakınlık. Dokunsal uyarıcıların (dokunuşun olağanüstü hissedilmesi) uzun süreli fiziksel yakınlığın devam etmesini sağlama durumu. Sosyal sıcaklık ve duygusal açıklık. Bazı insanlar için, ayılıklı deneyimlerin nadiren sağladığı, partnerlerle gerçek bir bağ hissi.	Kardiyovasküler risk (yüksek dozlarda kalp ritim bozukluğu). Nörotoksik potansiyel. MDMA'ya benzer serotonin sistemi etkileşimi. Hızlı tolerans gelişimi. Kısa süreli etkisi nedeniyle tekrarlayan kullanıma yönelme eğilimi. Depresyon ve anksiyeteyi içeren önemli yan etkiler.
MDMA (sıkça eklenir).	Serotonin salınımı: oksitosin salınımı, duygusal yakınlık, empati etkileri, dokunsal duygu artışı, öfori. Genellikle, belirli duygusal bağ kurma özelliklerinden dolayı "üçlüye" eklenir.	Duygusal bağ ve kabulün en derin hali. Gerçekten görülmüş ve istenmiş hissi. Cinsel utancın azalması. Sıradan bilinçle nadiren yaşanan cinsel-duygusal deneyimler bağlamında "aşk hormonu" etkisi.	Sık kullanımda serotonin nörotoksisitesi görülebilir. MDMA'nın etkilerinden sonraki dönemde ('salı bluesu') serotonin eksikliği yaşanabilir; bu durum depresyon, anksiyete ve sosyal izolasyona yol açabilir. İyileşme süreci, serotonin sisteminin onarılmasını ve dopamin işlevlerinin düzeltilmesini gerektirir. Kullanım sonrası hemen ardından dönem, duygusal olarak en savunmasız olan zamandır.

Kimyasal cinsel ilişki deseninin etrafında organize olduğu şeyler nelerdi?

THE CENTURION - Madde kullanımı amaç değil, deneyimdi.

Kimyasal cinsel ilişki iyileşme sürecini anlamak, deneyimin kendisinin sağladığı şeyleri anlamayı gerektirir; bireysel ilaçlar değil, birlikte yarattıkları genel durumu. Bu derleme, bireysel maddelere "Kimyasal Cinsellik İblisi" adını veriyor ve bu iblisin "kullanıcının doğal tehdit algılama algoritmalarını devre dışı bıraktığını" belirtiyor. Ancak bu ifade, zararı azaltma amaçları doğrultusunda doğru olsa da, mekanizmayı tanımlarken aranan şeyin gücünü yeterince yansıtmıyor.

Kimyasal seksin sağladığı şeyler (ihtiyacı patolojik olarak değerlendirmeden, dürüstçe):

- Cinsel inhibisyonun ortadan kaldırılması: Birçok kişi için, cinselliğiyle ilgili utanç, içsel homofobi veya AIDS'in neden olduğu toplumsal damgalama ve travmanın yarattığı baskı gibi durumlar söz konusudur. Bu kişiler için, kimyasal yöntemlerle inhibisyonun ortadan kaldırılması eğlence amaçlı değildi. Bu, bir özgürleşme biçimiydi. Maddelerin sağladığı utançtan arınma duygusu gerçekti ve bu, onlara olmadan imkansız olan bir cinsel benlik keşfetme fırsatı sunuyordu.
- Radikal kabul ve aidiyet: En iyi halleriyle, kimyasal madde kullanımı ortamı, radikal kabulün olduğu bir topluluk sunar; burada kuir cinselliğin tüm biçimleri hoş görülmekten öte kutlanır. Aidiyet gerçekti. Bağlantı gerçekti. Maddeler bunu farmakolojik olarak güçlendirdi, ancak güçlendirilen şey gerçektir.
- Aşırı fiziksel ve duygusal yakınlık: Mephedronun dokunsal etkileri ve MDMA'nın empati uyandırıcı özellikleri, sıradan bilinçle nadiren yaşanan yoğun fiziksel ve duygusal yakınlık deneyimleri yaratır. Önemli düzeyde duygusal izolasyon, ilişkisel travma veya savunmasızlıkla ilgili zorluklar yaşayan kişiler için, kimyasal cinsel ilişkinin sağladığı derin bağ, gerçek insan teması kurmanın tek yolu gibi hissedilebilir.
- Dayanıklılık ve performans: Kristal metamfetaminin aşırı enerji verici etkisi ve metamfetaminin yorgunluğu bastırması, sarhoşken biyolojik olarak imkansız olan saatlerce veya günlerce süren cinsel aktiviteyi mümkün kılar. İlaç olmadan cinsel performanslarında yetersiz hisseten kişiler için, bu işlevsel iyileşme bir lüks olmaktan çok bir gereklilik haline gelmiştir.
- K-hole ve dissosiyasyon (ketamin kullanımıyla): Ketaminin kullanıldığı durumlarda, dissosiyatif boyut, cinsel deneyimin yanı sıra, özellikle kendi fenomenolojik özellikleriyle aranan bilinç hallerine erişim sağlamıştır.

Bu işlevlerin hiçbiri, maddeler ortadan kaldırıldığında kaybolmaz. İyileşme süreci, bunların yanıltıcı olmadığını, aksine aynı deneyimleri sağlayan gerçek, farmakolojik olmayan yollar bulmakla ele almalıdır.

Polidok Kullanımının Bırakılma Süreci Gerçeği

THE CENTURION — Aynı Anda Gerçekleşen Üç Çekiliş — Farklı Tıbbi Aciliyet Seviyeleriyle.

⚠ UYUŞTURUCU KULLANIMI ÇEKİLMESİNİN EN TEHLİKELİ UNSURU GHB/GBL'DİR. EĞER GÜNDE BİRKAÇ KEZ GHB/GBL KULLANIYORSANIZ, ANIDEN BIRAKMAYIN. AZALTMADAN ÖNCE TIBBI DESTEK ALIN. METAMFETAMIN ÇEKİLMESİ VE MEFEDRON ÇEKİLMESİ DE BRÜT OLABİLİR OLSA DA AYNI ŞEKİLDE MEDİKAL AÇIDAN TEHLİKELİ DEĞİLDİR.

Madde.	İlaç kesilme durumunda tıbbi aciliyet.	Zorluk seviyesinin en yüksek olduğu zaman çizelgesi.	Temel yoksunluk belirtileri.
GHB / GBL	KRİTİK - Sara ve psikoz riski. Günde 3 veya daha fazla kez ilaç kullanıyorsanız, ilacı aniden kesmeyin. Tıbbi gözetim gereklidir.	İlaç son dozundan sonraki 2-72 saat - akut risk dönemi.	Nöbetler, dehalasyon, halüsinasyonlar, aşırı otonomik dengesizlik, şiddetli anksiyete, terleme, taşikardi. Baklofen veya benzodiazepin ile tıbbi müdahale gerektirir. Tam protokol için bu serideki GHB kılavuzuna bakın.
Kristal metamfetamin.	YÜKSEK - Psikolojik olarak çok zorlayıcı; akut anlamda tıbbi olarak tehlikeli değil.	1-14 gün arası akut faz için; anhedoni için haftalardan aylara kadar.	Aşırı yorgunluk ve aşırı uyku hali (çöküş), derin depresyon, anhedoni (keyif alamama), yoğun isteklilikler, kaygı. Çok günlük bir kimyasal seks seansından sonra ortaya çıkan metamfetamin çöküşü, stimulan ilaçlar arasında en şiddetli yoksunluk belirtilerinden biridir.
Mefedron / katonlar	HAFİF - Akut olarak tıbbi olarak tehlikeli değil, ancak ciddi psikolojik sıkıntı.	1-5. günler zirve dönemi; ruh halinin normale dönmesi haftalar sürebilir.	Depresyon, kaygı, yorgunluk, anhedoni (keyifsizlik), bilişsel bozukluklar, şiddetli isteklilikler, duygusal değişkenlik. Serotonin eksikliği belirgindir - depresyon şiddetli olabilir ve takip gerektirir.
MDMA (düzenli olarak kullanılıyorsa)	Serotonin eksikliği, kullanımdan sonra ciddi depresyona yol açabilir.	3-7. günler tepe noktadır; serotonin düzeylerinin normale dönmesi haftalar veya aylar sürebilir.	Şiddetli "çöküş" depresyonu (MDMA kullanımının neden olduğu "salı günleri melankolisi"), anksiyete, duygusal donukluk, sosyal izolasyon, bilişsel bozukluklar. MDMA ne kadar sık kullanıldığında, serotonin eksikliği o kadar şiddetli olmuştur.

Klinik yaklaşım: Öncelikle GHB yoksunluk belirtilerini ele alın—bu, tıbbi acil durumdur. Metamfetamin etkilerinden kaynaklanan çökmeler ve mefedron yoksunluk belirtileri eş zamanlı olarak ortaya çıkacaktır, ancak bunlar hemen

yaşamı tehdit etmez. Bu belirtilerin yönetimi, GHB'nin tıbbi önceliği giderildikten sonra paralel olarak yürütülür.

Bölüm 2 — Genetik Şifreniz

Bu derleme, kimyasal cinsel ilişkiler için iki özel farmakogenetik hassasiyetten bahsediyor: COMT Val/Val (dopamin eksikliği yoluyla yüksek riskli dürtü arayışını tetikleyen "Savaşçı" genotipi) ve MTHFR varyantları (mukozal zarı zayıflatarak nörotransmitter sentezini bozabilen genetik varyasyonlar). Kimyasal cinsel ilişki iyileşme sürecinde kullanılan kapsamlı genomik panel, bireysel madde kılavuzlarından alınmış olsa da, kimyasal cinsel ilişkilerle ilgili özel sonuçları vardır:

Gen.	Varyant	Kimyasal madde kullanımıyla ilişkili özel rol.	İyileşme etkileri.
COMT	Val/Val (rs4680) — Savaşçı genotipi.	Bu derlemin temel kimyasal cinsel aktivite genetik belirleyicisi. Hızlı COMT enzimi, düşük bazal dopamin seviyelerine yol açar ve bu da kişiyi yüksek yoğunluklu uyarılmaya, özellikle de cinsel yeniliklere ve risk almaya yöneltir. "Savaşçı" tipi bireyler, yeterli dopamin sinyalini yalnızca yoğunluk sağlayabildiği için yoğunluğu ararlar.	İyileşme mimarisi gerçek yoğunluk sağlamalıdır: rekabet, fiziksel zorluk, yaratıcı başarı, anlamlı risk. Kimyasal ilişkiyi bırakıp karşılığında yeterli yoğunluklu bir yaşam inşa etmeyen kişi, ahlaki başarısızlıktan değil, nörobiyolojik bir gereklilikten dolayı yeniden madde kullanmaya başlayacaktır.
MTHFR	C677T (rs1801133) ve A1298C (rs1801131).	Bu derleme, özellikle MTHFR varyantlarının, mukozal zarların bütünlüğünün bozulması yoluyla HIV bulaşma riskini artırdığını açıkça belirtmektedir—bu, fiziksel doku bariyeridir. Ayrıca, kimyasal madde kullanımıyla kontrol altına alınmaya çalışılan kaygı ve utanç gibi durumların temelinde yatan nörotransmitter	5-MTHF takviyesi, hem mukozal bütünlük sorununu hem de nörotransmitter sentezi eksikliğini aynı anda giderir. Bu, MTHFR varyantı taşıyıcıları için kimyasal cinsel ilişkilerden kurtulma sürecinde zorunludur; çünkü hem fiziksel HIV risk faktörünü hem de kimyasal cinsel ilişki davranışının altında yatan nörokimyasal nedenleri ele alır.

		sentezini de olumsuz etkilemektedir.	
GABRA2	rs279858 / rs279845 yüksek riskli haplotip.	GHB bağımlılığının şiddetini ve yoksunluk riski belirler. Yüksek riskli GABRA2 taşıyıcıları, en düşük başlangıç GABAerjik inhibitör tonuna sahiptir— GHB, bu kişilerde diğerlerine göre çok daha güçlü bir rahatlama sağlar.	GABRA2 yüksek riski = daha yavaş bir GHB azaltma süreci gerektirir, daha şiddetli yoksunluk belirtileri (PAWS), doğal GABA seviyelerine dönüşün daha uzun bir zaman alması. Ayrıca, GHB bırakma sürecindeki nöbet riskini de belirler; bu, tıbbi ekibin bilmesi gereken önemli bir bilgidir.
DRD2 / ANKK1	Taq1A A1 aleli (rs1800497) — Ödül Eksikliği Sendromu.	Azalmış D2 reseptör yoğunluğu = kronik olarak yetersiz dopamin sinyali = bu eksikliği giderecek herhangi bir deneyime karşı güçlü bir dürtü. Kimyasız cinsel ilişkilerdeki çoklu madde kullanımıyla sağlanan dopamin salınımı, bu eksikliği diğer birçok deneyimden daha etkili bir şekilde giderir.	DRD2 A1 aleline sahip kişiden, kasıtlı olarak çeşitli ve yoğun ödül kaynakları oluşturmadan, ayık bir yaşamı tatmin edici bulması beklenemez. Tek kaynaklı iyileşme yeterli değildir. Doğal bağımlılık yapısı gerçek anlamda çok kanallı olmalıdır.
DAT1 / SLC6A3	10-tekrar eden VNTR aleli (rs28363170).	Dopamin taşıyıcılarının daha yüksek ekspresyonu = daha hızlı dopamin geri alımı = daha düşük bazal dopamin mevcudiyeti = metin DAT blokajına karşı daha güçlü bir yanıt. Ayrıca, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (ADHD) ile de güçlü bir şekilde ilişkilidir; ADHD için metamfetamin kullanımı, belgelenmiş bir	ADHD değerlendirmesi, kimyasal madde kullanımıyla ilgili iyileşme sürecinde klinik olarak önemlidir; çünkü kullanılan metamfetaminin, gerçekte var olan bir ADHD durumunu maskelemesi mümkündür. Stimülan içermeyen ADHD tedavisi, temel sorunu ele alırken, aynı zamanda metamfetamin kullanımının altında yatan nedenlerden birini ortadan kaldırır.

		"chemsex" yoludur.	
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Kısa/kısa alel — azaltılmış serotonin taşıyıcı ifadesi.	Daha yüksek anksiyete duyarlılığı, utançla yönlendirilen cinsel davranış riski ve mefedron ve MDMA'nın SERT blokajına (sağladığı duygusal sıcaklık ve kabul) daha fazla tepki verme eğilimi. Kısa/kısa genetik yapıya sahip kişiler, mefedron ve MDMA'nın serotonin etkilerini chemsex deneyiminin en çekici yönü olarak görmüş olabilirler.	SLC6A4 genotipinde kısa/kısa taşıyıcılar için serotonin yeniden yapılanması, dopamin iyileşmesiyle birlikte öncelikli bir yaklaşımdır. Kimyasız cinsel aktivitelere başlamadan önce ortaya çıkan kaygı ve utanç duyguları ahlaki değil, biyolojik kökenlidir ve hem biyolojik hem de terapötik müdahaleler gerektirir.
CYP2B6	*6/*6 yavaş metabolizma (rs3745274)	GHB metabolizması: Zayıf CYP2B6 metabolize edicilerde, plazma seviyelerinde GHB ve norketamin daha yüksek birikme görülür. Bu durum, derlemedeki "Dissociative Logjam Risk" bölümünde açıklanmıştır. Kimyasal cinsel ilişkiler bağlamında, zayıf CYP2B6 metabolize edicilerin, diğerlerine göre daha hızlı ve daha düşük dozlarda GHB bağımlılığı geliştirmesi mümkündür.	GHB bırakma ve azaltma sürecini yöneten sağlık ekibi için önemli bilgiler: CYP2B6 zayıf metabolizmaya sahip kişilerde, ilaç birikimi nedeniyle daha düşük baklofen dozları ve daha dikkatli takip gereklidir.
FAAH	C385A (rs324420) — azaltılmış FAAH aktivitesi.	Endokannabinoid metabolizma geni. Eğer esrar, kimyasal cinsel ilişkilerde kullanılıyorsa önemlidir (özellikle uyarıcıların neden olduğu kaygıyı azaltmak için	FAAH A/A taşıyıcıları, daha yüksek doğal anandamid seviyesine sahiptir; bu da kimyasal seksin farmakolojik olarak sağladığı sosyal bağ ve zevk duygusu için daha fazla doğal kapasite anlamına gelir. Egzersiz ve sosyal etkileşim, bu sistemi aktive eder. Bu profil için

		sıklıkla kullanılır). Ayrıca anandamidin (doğal sosyal bağ ve zevk molekülü) bulunabilirliğini de etkiler.	doğal iyileşme yolu kısmen endokannabinoid sistemle ilgilidir.

Bölüm 3 — Detoks Protokolü — Çoklu Madde Kullanımı Gerçeği İçin Hazırlanmış.

THE CENTURION — Üç İyileşme Yolu, Bir Kişi, Tek Bir Koordineli Plan.

Kimyasal madde kullanımıyla ilişkili cinsel aktivite (chemsex) iyileşmesi, tek bir maddeye odaklanan bir yaklaşımla yönetilemez. Üç temel madde için üç paralel iyileşme süreci gereklidir; her birinin kendi zaman çizelgesi, tıbbi gereksinimleri ve destek stratejileri vardır. Bu süreçler birbirini değiştirmemektedir; aynı anda ve koordineli olarak yürütülmektedir.

Sıralama prensibi: Öncelikle GHB'ye müdahale edin (tıbbi acil durum), ardından tüm maddeler için tıbbi ve destekleyici bir çerçeve oluşturun ve daha sonra kademeli olarak davranışsal ve ilişkisel iyileşme sürecini geliştirin.

Parça 1: GHB/GBL - Tıbbi Öncelik

Eğer günde üç veya daha fazla kez GHB/GBL kullanıyorsanız, bu sizin acil tıbbi önceliğinizdir. GHB yoksunluk belirtilerini kendi başınıza yönetmeye çalışmayın. Bu serideki GHB kılavuzundaki tam GHB protokolü geçerlidir. Temel unsurlar:

- Doktor gözetiminde Baclofen kullanımının azaltılması — GABA-B yoksunluk belirtileri için en spesifik farmakolojik müdahale.
- Baclofeni temin edilemiyorsa, tıbbi gözetim altında yüksek doz benzodiazepin protokolü uygulanabilir.
- GABRA2 varyant durumu, azaltma zaman çizelgesini etkiler; yüksek riskli varyantlar daha yavaş azaltmalar gerektirir.
- Takviye kombinasyonu 1. günde başlar: magnezyum glisinat (400-600 mg, iki doza bölünmüş), P5P (25-50 mg), 5-MTHF (400 mcg), L-theanine (200-400 mg, gerektiğinde).
- Selank (nazal kullanım), azaltma sürecinde anksiyete yönetimi için kullanılabilir. Bağımlılık yapmaz ve doğrudan GABA-B iyileşmesine etki eder.
- Epitalon, gece boyunca uygulanan dozajın iyileşme döneminde uyku düzenini normalleştirmek için kullanılır.

İzleme 2: Kristal Metamfetamin - Dopamin Yeniden Yapılandırması.

Metamfetamin tedavisi, GHB tıbbi yönetimi ile aynı anda başlar. Metamfetamin bırakma sürecinden kaynaklanan doğrudan bir tıbbi acil durum olmamasına rağmen, birkaç günlük yoğun kimyasal madde kullanımı (chemsex) sonrasında ortaya çıkan metamfetamin etkileri, bağımlılık tedavisinde en şiddetli psikolojik durumlardan biridir. Buna hazırlıklı olun.

- Kaza durumunda: Protokol 01 (Sığınak), dinlenme, hidrasyon, iştah geri döndüğünde protein açısından zengin yiyecekler.
- Tirozin (500-1000 mg, sabah, protein içeren öğünlerden ayrı olarak): dopaminin öncüsü — düzenli beslenme başladığında 3-5. günde kullanmaya başlayın.
- NAC (günde iki kez, yemeklerle birlikte 600 mg): glutamat dengesi; isteği azaltma.
- Üridin + DHA + CDP-Kolin (Beyin Takviyesi): D2 reseptör yoğunluğunun artması — dopamin sisteminin yapısal iyileşmesi.
- Egzersiz, fiziksel olarak mümkün olan en kısa sürede başlanmalıdır - BDNF, met kullanımının neden olduğu dopamin akson hasarının onarım sinyalidir.
- Semax (burun yoluyla uygulanır): Beyin kaynaklı nörotrofik faktör (BDNF) seviyelerinin artması ve ön frontal korteksin iyileşmesi; metilamfetamin kullanımı sonrası cinsel aktivite dönemlerinde ortaya çıkan bilişsel bulanıklık, bu tedaviyle hafifleyebilir.
- BPC-157: araştırmalarda, uyarıcıların neden olduğu dopamin sistemi bozukluklarını doğrudan etkisiz hale getirmektedir.

Parça 3: Mefedron ve Katınonlar — Serotonin Rekonstrüksiyonu.

Mephedron ve katınon iyileşme süreci, kokain iyileşme sürecine mimari olarak benzerdir (üçlü geri alım inhibisyonu) ve MDMA'ya benzer şekilde daha belirgin bir serotonin bileşenine sahiptir. Serotonin boyutu, özellikle chemsex iyileşmesi için önemlidir çünkü mephedronun neden olduğu serotonin yükselişi, duygusal yakınlık ve sıcaklık sağlayarak chemsex'i gerçek bir bağlantı gibi hissettirmiştir.

- 5-HTP (50-100 mg, akşam): serotonin öncüsü - mefedron bırakma sürecindeki duygusal boşluk ve sosyal geri çekilme için en önemli takviye.
- 5-MTHF (400–1000 mcg, sabah): temel metilasyon desteği; bu takviye, MTHFR varyantları olan kişiler için olmazsa olmazdır.
- İnozitol (4-12 gram, öğünlerle bölünerek alınmalı): serotonin reseptör hassasiyetini düzenler; özellikle mefedron bırakma sürecindeki kaygı ve kompulsif isteği azaltmada faydalıdır.
- Omega-3, özellikle EPA içeren (günde 2-4 gram): ruh halini destekler ve nöroinflamasyonu azaltır.
- Eğer MDMA düzenli olarak kullanılıyorsa: serotonin eksikliği çok ciddi olabilir; gerçek bir ruh hali iyileşmesi beklentisi için en az 6-8 hafta bekleyin; 5-HTP ve dinlenme, temel araçlardır.

Kimyasal madde kullanımıyla ilişkili cinsel aktivite (chemsex) için birleşik bırakma takvimi.

Zaman çizelgesi	GHB / GBL kullanım izleme programı.	Metamfetamin kullanımıyla ilgili bilgiler.	Mephedron kullanımıyla ilgili bir izleme kaydı.
0-72 saatler.	TIBBİ ACİL DURUM bölümü. Baklofen veya benzodiazepin protokolü. İzleme. Nöbet önlemleri. Bu bölümde sadece bu konular önemlidir; diğer her şey bekleyebilir.	Yorgunluk. Uyku hali. Aşırı uyuma. Buna karşı koymayın. Vücut dinlenmeye ihtiyaç duyuyor. Sıvı alın. Yiyebildiğiniz kadar yiyecek tüketin.	Çöküş ve depresyon. İzin verin. Dinlenmek ilaçtır.
3-7. günler	Akut tehlike, tıbbi müdahaleyle geçebilir. GABA sistemi hala ciddi şekilde tükenmiş durumda. Anksiyete için magnezyum, L-theanine ve Selank kullanılabilir. Ani bir benzodiazepin azaltımından kaçınınız.	Derin depresyon ve anhedoni. Bu, metamfetamin kullanımı açısından en zor dönem olabilir. Protokol 01. Destek için iletişim bilgilerine başvurun. Yiyecek tüketiyorsanız, tirozin ve NAC takviyelerine başlayın.	En yüksek depresyon ve anksiyete seviyesi. 5-HTP kullanımı başlıyor. Serotonin öncüsü desteği. Duygusal donukluk, sistemin yeniden yapılanmasıdır.
1-4 Haftalar	GHB tedavisinin azaltılması, doktor gözetiminde devam ediyor. Takviye kombinasyonları oluşturuluyor. Anksiyete için günlük Selank kullanılıyor. Uyku, Epitalon kullanımıyla yavaş yavaş iyileşiyor. GABA reseptörlerinin aktivitesinin artırılması süreci devam ediyor.	Anhedoni baskın. Egzersiz başlıyor - zorunlu, isteğe bağlı değil. NAC ve Beyin Takviyesi kullanılıyor. Metamfetamin ve cinsel ilişki kombinasyonuna yönelik istekler, en güçlü dürtü sinyali olarak ortaya çıkıyor.	Aşamalı ruh hali iyileşmesi. Sosyal izolasyon çok yoğun bir şekilde hissedilebilir; serotonin aracılı yakınlık duygusu kaybolabilir. 5-HTP ve inozitol takviyeleri kullanılabilir. Yavaş ve kademeli sosyal etkileşimlere başlanması önemlidir.
1-3 aylık süreç.	GHB bırakma süreci tamamlanmak üzere veya son aşamada olabilir. GABA sistemi büyük ölçüde iyileşiyor. Yoksunluk belirtileri (PAWS) — kaygı atakları — için 4-7-8 nefes tekniği ve Selank kullanılması gerekmektedir.	D2 reseptörlerinin seviyesindeki artış ölçülebilir şekilde ilerliyor. Gerçek anlamda keyif anları geri dönüyor. Bilişsel netlik artıyor. Cinsel dürtü geri dönüyor; bu durum, kimyasal destek olmadan kafa karıştırıcı olabilir.	Serotonin sistemi yeniden oluşuyor. Sosyal ilişkilerde yavaş yavaş bir rahatlama gözlemleniyor. Mephedrone'un sağladığı duygusal sıcaklık, gerçek bağlantılarda,

			dikkatli ve aralıklı olarak ortaya çıkmaya başlıyor.
3-12 aylık süreç.	GHB kullanımı büyük ölçüde sona erildi ve uygun bir azaltma planı uygulandı. Doğal GABA seviyeleri, nefes egzersizleri ve egzersiz yoluyla yeniden dengeleniyor. Çekilme belirtileri (PAWS) dalgaları azalıyor.	Dopamin sistemi normal veya normale yakın seviyelerde. Doğal cinsel dürtü geri dönüyor. Aşağıdaki "düz çizgi" durumu ortadan kalkıyor. Metamfetamin kullanımıyla ilişkili cinsel dürtünün zorlayıcı etkisi azalıyor.	Serotonin seviyesi normale döndü. İlaçsızken sosyal özgüven daha kolay elde edilebilir hale geldi. Mephedronun sağladığı yakınlık duygusu, gerçek ilişkilerde bulunabilir.

Bölüm 4 — Biyolojik Yeniden Yapılandırma — Entegre Sistem.

Kimyasal cinsel ilişki iyileşme takviye kombinasyonu, GHB, metamfetamin ve kokain/methedron kılavuzlarındaki bireysel bölümleri, kimyasal cinsel ilişkiye özgü eklemelerle birleştirir. Amaç: Aynı anda GABA-B fonksiyonunu (GHB bölümü), dopamin sentezini ve D2 yoğunluğunu (metamfetamin bölümü) ve serotonin seviyesini (methedron/MDMA bölümü) yeniden oluşturmak—aynı zamanda bu üçünün de temelini oluşturan metilasyon sorununa çözüm bulmaktır.

4.1 — Metilasyon Temelleri — Tüm Programlar İçin Kesinlikle Gerekli.

Takviye	Doğru dozaj.	Zamanlama.	Kimyasal cinsel ilişkilerle ilgili iyileşme sürecinde bunun neden özellikle önemli olduğu.
5-MTHF (L-metilfolat)	Günde 400-1000 mcg.	Sabah yemeği.	Bu derleme, MTHFR varyantlarının, mukozal hasar yoluyla HIV bulaşma riskini artırdığını açıkça belirtmektedir. 5-MTHF, doğrudan bu duruma müdahale eder; hücre düzeyinde mukozal bütünlüğü desteklerken aynı zamanda, tüm iyileşme süreçlerinin temelini oluşturan nörotransmitter sentezi desteği sağlar. Kimyasal cinsel ilişki (chemsex) iyileşmesi için, hem fiziksel HIV riski faktörünü hem de nörokimyasal tetikleyicileri ele almak için bu, en önemli takviyedir.
Metilkobalamin (B12)	1000-2000 mcg sublingual.	Günaydın.	5-MTHF ile etkileşim halindedir. Kimyasal madde kullanımıyla ilişkili çoklu sistemlerin tükenmesi (dopamin, serotonin, GABA'nın aynı anda azalması), B12 bağımlı sentez yollarında maksimum talep yaratır. Optimum emilim için sublingual formül. Metil kullanımına bağlı nörolojik hasarla ilgili olan miyelinin bütünlüğünü destekler.
P5P (aktif B6)	25–50 mg	Günaydın.	GABA sentezi için kofaktör (GHB

			kullanımı), dopamin sentezi için kofaktör (metamfetamin kullanımı) ve serotonin sentezi için kofaktör (mephedrone kullanımı) aynı anda. P5P'ye bağımlı enzimler, kimyasal madde kullanımının bırakılması sürecinde en yüksek talebi görmektedir. Bu, tüm üç kullanım türünde kesinlikle önemlidir.
Magnezyum glisinat.	400-600 mg elementel.	Sabah ve akşam.	En yüksek önceliğe sahip, aynı anda üç kaynaktan ikisini destekleyen fiziksel takviye: GABA-B sistemi desteği (GHB yolu) ve NMDA modülasyonu / anksiyete azaltma (metamfetamin bırakma yolu). Ayrıca kardiyovasküler fonksiyonları da destekler; bu, mefedron ve metamfetaminin kalp üzerindeki etkileri göz önüne alındığında önemlidir. 1. Günde başlayın.

4.2 — Entegre Nörotransmitter Kombinasyonu

Takviye	Doğru dozaj.	Zamanlama.	Ana yol.	Notlar
L-Tirozin	500-2000 mg	Sabah, proteinden uzak.	Metamfetamin/dopamin.	3. ve 4. günlerde düzenli beslenmeye başlayın. Dopamin öncüsü, metamfetamin kullanımının neden olduğu temel eksikliği gidermeye yardımcı olur. Protein alımını azaltın, çünkü protein dopamin emilimini etkileyebilir.
NAC	Günde iki kez, 600-1200 mg.	Sabah ve akşam yemeklerle birlikte.	Tüm parçalar.	Glutat homeostazisi, tüm tedavi programları için önemlidir. 1. Güne başlayın. Tüm madde

				kategorilerinde iştah kontrolüne yönelik kanıtlar bulunmaktadır. Ayrıca karaciğeri koruyucu özelliklere sahiptir.
Üridin + DHA + CDP-Kolin (Beyin Takviyesi)	250mg UMP + 1g DHA + 250mg CDP-kolin.	Günaydın.	Metamfetamin/dopamin.	D1/D2 reseptörlerinin artışı — metamfetaminin neden olduğu dopamin sistemindeki hasarın yapısal iyileşmesi. Bu, uzun vadeli bir süreçtir; haftalar veya aylar sürebilir, ancak mevcut olan en iyi kanıtlarla desteklenen reseptör iyileştirme yöntemidir.
5-HTP	50-100 mg	Akşam, yatmadan 30 dakika önce.	Mephedron / MDMA / serotonin	Serotonin öncüsü - üçlü serotonin eksikliğini giderir (methedron + MDMA + genel sistem). Ruh halini iyileştirmek ve uyku düzenini sağlamak için önemlidir. Sosyal ilişkilerdeki rahatlama buradan başlar.
L-Teanin.	200-400 mg	Gerekirse, günde 2-3 kez.	GHB / anksiyete	GABAerjik ve NMDA modülatörlü, kaygı giderici. Bağımlılık yapmayan. Özellikle GHB kullanımının şiddetli kaygı dönemlerinde çok önemli. Akut fazdaki birincil, farmakolojik olmayan GABA destek aracı.
Taurin	1-2 gram günde.	Öğünlerle birlikte.	GHB / GABA	GABA reseptörlerini destekleme; nöroproteksiyon; karaciğer koruyucu özellikler - bu, öncüyü işleyen karaciğere sahip

				GBL kullanıcıları için önemlidir. GHB azaltma sürecine başlandıktan sonra başlayın, aktif tıbbi tedavi sırasında değil.
İnozitol	4-12g (doz ayarlaması yapılarak).	Öğünlere bölünmüş.	Mephedron / serotonin	Serotonin reseptörü duyarlılığı; kaygı azaltma; isteğin kompulsif bir niteliğe sahip olduğuna dair kanıtlar. Özellikle iyileşme sürecinde sıkça görülen obsesif kimyasal cinsel ilişki isteği için önemlidir.
Omega-3 EPA + DHA	Günde 2-4 gram.	Yemeklerle birlikte, sabahları.	Tüm parçalar.	Nöroinflamasyonu azaltıcı; BDNF'yi destekleyici; ruh hali (EPA ağırlıklı); reseptörlerin iyileşmesi için zarı destekleyen (DHA). Tüm üç maddenin neden olduğu hasara aynı anda etki eder.
Aslan mantarı.	500-1000 mg	Günaydın.	Metamfetamin / bilişsel.	NGF + BDNF uyarımı. Metinlerin, nöroplastisite moleküllerinin doğrudan baskılanmasını giderir. Bilişsel iyileştirme—met kullanımının neden olduğu kimyasal cinsel ilişki sonrası oluşan zihinsel bulanıklık, bağımlılık tedavisinde görülen en belirgin bilişsel bozukluklardan biridir.

4.3 — Peptit Katmanı

Peptit	Kimyasal cinsel ilişkilerdeki mekanizmalar.	Ana yol.	Notlar
BPC-157	Dopamin ve serotonin dengelenmesi; GABA-B modülasyonu; bağırsak-beyin ilişkisinin onarılması; anti-inflamatuar etki; doku iyileşmesi.	Tüm parçalar — çoklu madde kullanımı.	Kimyasal madde kullanımıyla ilgili iyileşme sürecinde en çok yönlü peptitlerden biridir; dopamini (metamfetamin), serotonini (mephedron), GABA-B'yi (GHB) ve aynı zamanda bağırsak sağlığını (tüm bu maddeler bağırsak mikrobiyotasını bozmaktadır) eş zamanlı olarak etkiler. İyileşme sürecinin ilk gününden itibaren kullanılmaya başlanır. Ağızdan veya cilt altına uygulanabilir.
Selank	GABA ve serotonini etkileyen, kaygıyı azaltan, bağımlılığa yol açmayan ilaç; GHB yoksunluk belirtilerindeki kaygı ve mefedron kullanımına bağlı serotonin eksikliği kaynaklı kaygı için doğrudan etkilidir.	GHB ve mefedron kullanımıyla ilgili bilgiler.	Anksiyete boyutunda en önemli peptid, hem GABA yokluğu kaynaklı anksiyeteyi (GHB kullanımıyla ilişkili) hem de serotonin sistemini etkileyen anksiyeteyi (mephedrone/MDMA kullanımıyla ilişkili) hedefleyen peptittir. Bağımlılık yapmaz. Burundan uygulanır. Akut fazda günlük kullanılır.
Semax	BDNF ve NGF seviyelerinin artması; bilişsel iyileşme; dopamin düzenlemesi; prefrontal korteks onarımı.	Metamfetamin kullanımı - bilişsel.	Çok günlük, metamfetamin içeren cinsel aktivite seanslarının neden olduğu bilişsel bozukluklar çok şiddetlidir. Semax, metamfetaminin neden olduğu BDNF baskılamasını giderir ve iyileşmeyi destekleyerek açık karar verme yeteneğini sağlar. Burun yoluyla uygulanır. 1. haftaya başlayın.
Epitalon	Uyku mimarisi; epifiz yolu; sirkadiyen normalizasyon.	GHB kullanımı - uyku	Geceleyin uygulanan GHB dozajı, sirkadiyen ritmi olumsuz etkiler. Epitalon, GHB kullanımının azaltılmasıyla birlikte devre dışı kalan yapay uyku

			indüksiyon mekanizmasının yerini alarak, pineal bezin işlevlerini destekler. İlk 4-6 hafta.

Bölüm 5 - Cinsel Sağlık ve İyileşme

THE CENTURION — Standart iyileşmenin göz ardı ettiği ve kimyasal ilişki (chemsex) iyileşmesinin ele alamadığı boyut.

Bu serideki diğer tüm madde rehberlerinde cinsel sağlık bölümü bulunur; ancak bu bölüm genellikle kısa veya yüzeyseldir. "Kimyasal seks" (chemsex) rehberi böyle olamaz. Cinsel deneyim, tüm çoklu madde kullanım kalıbının temelini oluşturan organizasyonel bir bağlamdır. Kimyasal seks bağımlılığından iyileşmek, biyolojik, psikolojik ve ilişkisel olarak eksiksiz değildir; bu nedenle cinsel boyut doğrudan ele alınmalıdır.

Bu bölüm, derlemedeki 35S protokol serisinden (bu hasta grubu için özel olarak hazırlanmış protokoller) ve derlemenin 5. ciltindeki cinsel iyileşme içeriklerinden doğrudan alınmıştır.

5.1 — Kapsamlı Cinsel Sağlık Tıbbi Değerlendirmesi

THE CENTURION — Ertelenemeyen Testler.

Cinsel iyileşme sürecinde en önemli şey: tıbbi değerlendirme. Bu testler isteğe bağlı değildir ve iyileşme sürecinin ilk haftasında yapılmalıdır, ne zaman hazır hissettiğinizde değil.

- HIV testi: Dördüncü nesil antijen/antikor testi. Herhangi bir yakın zamanda olası temas söz konusuysa, aynı zamanda PEP (post-exposure prophylaxis) tedavisine de başlanmalıdır; bu tedavi için 72 saat içinde başvurulması gerekmektedir. HIV pozitif ise: derhal bir HIV tedavi uzmanıyla iletişime geçin. Tedavi mevcuttur, etkilidir ve tam bir yaşam ve cinsel sağlık imkanı sağlar. U=U (Viral yükünün tespit edilemeyen olması = bulaşıcı olmama) gerçektir.
- Cinsel yolla bulaşan enfeksiyon paneli: gonore (üretral, rektal, farengeal sürüntüler), klamidya (aynı bölgelerden alınan örnekler), sifiliz (seroloji), herpes (seroloji, daha önce test edilmediyse), hepatit C (herhangi bir intravenöz ilaç kullanımı varsa, özellikle "slamming" gibi yöntemlerle), hepatit B (seroloji ve aşı durumu).
- Hepatit B aşısı, bağışıklığı olmayanlar için: üç dozluk uygulama ömür boyu koruma sağlar.
- HPV aşısı, uygun kişilerde (birçok kılavuzda 45 yaşa kadar) HPV ile ilişkili kanser riskini önemli ölçüde azaltır.
- Bağışıklık durumu olmayan ve endemik bölgede bulunan kişilerde Mpox aşısı: iki dozluk Jynneos aşısı. Mpox, aynı cinsel ilişkiler ağlarında yayılır ve bu ağlar genellikle "chemsex" olarak adlandırılan riskli davranışları içerir.
- Levamisol bağlı agranülositoz durumunda, kokain kullanımının da söz konusu olduğu vakalarda yapılacak CBC (Tam Kan Sayımı) tetkikleri.

- Kapsamlı metabolizma paneli: böbrek ve karaciğer fonksiyonları - GBL kullanıcıları için (karaciğer dönüşüm yolu) ve herhangi bir damar içi ilaç kullanımı için önemlidir.
- Kardiyovasküler değerlendirme: Önemli miktarda metamfetamin veya mefedron kullanımı varsa EKG çekilmesi gerekir. Kan basıncı takibi yapılmalıdır.

İyileşme sürecindeki düzenli cinsel sağlık testleri: İlk yıl için en azından her 3 ayda bir. Cinsel olarak aktifseniz, daha sık test yaptırmanız gerekebilir. Testler cezalandırıcı değildir; sağlığınıza önem verdiğinizin bir göstergesidir.

5.2 — Kimyasal Yakınlık Tuzağı

THE CENTURION — Bu derlemede bunun tam olarak "Öğrenimde Bir Boşluk" olduğu belirtiliyor.

"Kimyasal bağımlılık tuzağı hakkında derlemede şunlar belirtiliyor: 'İyileşme sürecindeki birçok kişi için, ilk sarhoş edici madde içermeyen cinsel deneyim bir geri dönüş değildir; aksine, bir başlangıçtır. Her içki kadehiyle, her uyuşturucu dozajıyla, her samimi etkileşim kimya aracılığıyla sağlanmıştır. Sinir sistemi, gerçek temasın çıplaklığına—ifşaya, belirsizliğe ve iki kişi arasındaki etkileşimi hiçbir şeyin tamponlamadığı derin duygulara—dayanmayı öğrenmemiştir. Bu, ahlaki bir başarısızlık değildir; bu, bir öğrenme boşluğudur."

Kimyasal cinsel ilişkiler sırasında, bu boşluk genellikle diğer madde bağımlılığı iyileşme süreçlerinden daha derin olabilir. Uyuşturucular, cinsel ilişki sırasında tesadüfen bulunmamıştı; aksine, cinsel ilişkinin ön koşuluydular. Sinir sistemi, bilinçli ve uyuşturucu kullanmayan bir şekilde yaşanan cinsel yakınlığın becerilerini asla öğrenemedi çünkü bilinçli ve uyuşturucu kullanmayan cinsel ilişki yaşama fırsatı neredeyse hiç olmadı.

İyileşme açısından: Kimyasız seks sonrası ilk saf cinsel deneyim, tamamen yeni bir alan anlamına gelir. Bu, kimyasal madde kullanımından önceki bir cinsel benliğin yeniden canlandırılması değildir. İyileşen birçok kişi için, geri döndürülecek bir "kimyasal madde öncesi" cinsel benlik hiç olmamıştır; çünkü kimyasal seks alışkanlığı, cinsel gelişimin şekillenme dönemlerinde başlamıştır.

5.3 — Düz Çizgi

THE CENTURION — Sürekli bir kayıp hissi yaratan ve geçici olmayan bir dönem.

Bu kılavuz, "düz çizgi" olarak adlandırılan durumu şöyle tanımlıyor: "İyileşmenin başlangıcında, birçok kişi için, bir zamanlar var olan arzu yerini sessizliğe bırakır. Hiçbir uyarılma olmaz. Hiçbir ilgi duyulmaz. Herhangi bir türde yakınlaşmaya yönelik hiçbir çekim hissetilmez." Kimyasal cinsel ilişki iyileşme sürecinde, "düz çizgi" durumu neredeyse evrenseldir; çünkü hiperseksüel durumları yaratmak için

aşırı yüklenen dopamin ve serotonin sistemleri artık tükenmiştir ve beyin, kronik olarak aşırı uyarılmış olan cinsel uyarı devrelerini geçici olarak devre dışı bırakmıştır.

Düz çizgi deneyimi.	Ne oluyor?	Ne yapmalı?
Cinsel istekte azalma veya yokluk, uyarılmada veya ilgi duymada eksiklik.	Dopamin ve serotonin sistemleri tükenmiş durumda; ödül mekanizması, yapay olarak yoğun sinyallerden uzaklaşarak yeniden ayarlanıyor; beyin, yıllarca süren kimyasal etkilerle üzerine yazılan doğal uyaranlara karşı duyarlılığı yeniden oluşturuyor.	Bu kılavuzun talimatları: panik yapmayın, test yaptırmayın, zorlamayın. Bu bir dönemdir, bir karar değildir. Toprağı işleyin—uyku, egzersiz, beslenme, bağlantı—arzunun yeniden inşa edildiği temel. Düz çizgi sona erecek. Süre değişir: met veya öncelikli kimyasal cinsel ilişki için 1-3 ay; sık MDMA kullanımı içeren kalıplar için 3-6+ ay.
Sarhoşken yapılan seksin aksine, ayıkken cinsel ilişki düz, mekanik veya keyifli olmayabilir.	Sinir sistemi, cinsel uyarılmanın bir "uyarıcı madde etkisi" ile aynı olduğunu öğrendi. Bu "uyarıcı madde etkisi" şu anda mevcut değil. Cinsel uyarı mekanizması hala alışkın olduğu tetikleyiciyi arıyor. Doğal cinsel uyarı yolu mevcut ancak tanıdık değil.	Daha az riskli yakınlık önceliği: Cinsel olmayan fiziksel temas (dokunma, masaj, sarılma) ve performans gerektirmeyen etkileşimler. Cinsel deneyimin kademeli olarak yeniden tanıtılması, ancak cinsel performans baskısı olmadan. Burada genellikle gizli bir şekilde var olan cinsel utanç söz konusudur; bu durumda terapötik destek gerekebilir.
Bir fonksiyonun bir değer döndürüp döndürmediğini kontrol etmeye çalışmak.	"Porno izlemek, cinsel uyarılmanın hala çalışıp çalışmadığını görmek için veya tepkilere dair belirtileri sürekli kontrol etmek, dinlenerek iyileşen bir sistemi kaygıya sokar. Her kontrol, yeniden başlatmayı geciktirir."	Testleri durdurun. Sorun testler değil, sorunun kanıtı değildir. Testlerin yarattığı kaygı, doğal uyarılmanın geri dönüşünü engelleyen şeydir. Kılavuz şu talimatı veriyor: "Gözlemleyin, ancak peşinden gitmeyin." Geri dönen istek belirtileri hemen harekete geçirilmesi gereken durumlar değildir.

5.4 — Sağlıklı Cinselliğin Yeniden İnşası

THE CENTURION — Öğrenilmemişleri Keşfetmek — Aracı Olmadan İletişim

"Kitapta şöyle deniyor: 'Daha önce kimya yoluyla sağlanan gerçek fiziksel temasın yeniden öğrenilmesi gerekiyor. Sober ilişkilerdeki beceriler - bedende var olmak,

görülebilirliğin getirdiği kırılganlığı tolere etmek, yoğun duygularla karşılaştığında kalmak - atlandı. İyileşme bir geri dönüş değildir; bu yeni bir başlangıçtır.'"

Kimyasal madde kullanımıyla ilişkili cinsel aktivite alışkanlıklarından kurtulma sürecinde, sağlıklı bir cinsellik yeniden inşa etme için pratik bir çerçeve:

- 1–3 aylık dönem (durgunluk dönemi): Cinsel aktiviteyle ilgili herhangi bir baskı olmamalıdır. Cinsel olmayan fiziksel yakınlığa odaklanın: dokunuş, sıcaklık, güvenilir kişilerle fiziksel temas. Sinir sistemi, vücutların kimyasal müdahale olmadan da yakın olabileceğini yeniden öğreniyor. Bu, gerçek bir nörolojik öğrenmedir, sadece terapötik bir iyileştirme değildir.
- 3. ay ve sonrasında (iştahın yeniden başlamasıyla birlikte): daha düşük yoğunluklu, daha az riskli yakınlaşma deneyimleri ile başlayın. Kimyasal madde kullanımıyla elde edilen, çok sayıda partnerin olduğu, uzun süren cinsel aktivite deneyimlerinden kaçının; bu, eğer cinsel kimliğin bir parçasıysa, daha sonraki ve tamamen sağlıklı bir temele dayalı olarak değerlendirilebilecek bir seçenek olabilir. Sinir sisteminin kaldırabileceği düzeyde başlayın.
- Cinsel utanç: Kimyasal madde kullanımıyla ilişkili iyileşme sürecindeki birçok kişi için, özellikle de kimyasal maddeler aracılığıyla ulaşmaya çalıştıkları ve ayıkken imkansız veya utanç verici hissettikleri cinsel deneyimlere sahip olanlar, alkolün etkisinin kaybolmasıyla birlikte utancın yeniden ortaya çıkması mümkündür. Bu, cinsel dürtünün kendisinin yanlış olduğuna dair bir kanıt değildir. Bunun yerine, bu durumun, kimyasal madde kullanımından önce var olan ve kendi başına terapötik müdahaleyi gerektiren bir utanç duygusuna işaret ettiğini gösterir. LGBTQ+ odaklı terapi, bu tür çalışmalar için uygun bir ortamdır.
- HIV durumu ve cinsel kimlik: HIV pozitif olanlar için (yeni teşhis konulmuş veya uzun süredir taşıyanlar), cinsel iyileşme süreci, tanı ile ilgili duygusal süreçleri ve U=U'nun pratik gerçekliğini içerir. Viral yükü baskılanmış bir kişi, virüsü başkalarına bulaştıramaz. Bu durum, cinsel yaşamı temelden değiştirir; birçok insan için, bu durum, daha riskli davranışlara yol açan bir korkuyu ortadan kaldırır ve dürüst bir şekilde bilgi verme imkanı sunar.
- Monogami, çok eşliliğin olmaması ve cinsel topluluk: Kimyasal madde kullanımı genellikle belirli sosyal-cinsel topluluk bağlamlarında (uygulamalar, mekanlar, sosyal ağlar) ortaya çıkar. İyileşme, monogamiyi veya belirli cinsel uygulamalardan vazgeçmeyi gerektirmez. Kişi için otantik olan herhangi bir cinsel topluluk ve uygulamalarla sağlıklı bir ilişki kurmayı gerektirir. Sober (daha sağlıklı) gey topluluğu, daha sağlıklı cinsel topluluklar ve özellikle LGBTQ+ destekleyici iyileşme ortamları bulunmaktadır ve bulunabilirler.

Bölüm 6 - İyileşme Sürecinde HIV ve Sağlık Yönetimi.

THE CENTURION — Protokol 42 Uygulanıyor — Kimyasal Madde Kullanımıyla İlgili Tedavide Olan Kişi İçin Güvenlik Duvarı Sistemi.

Bu derlemedeki 42 numaralı protokol, HIV önleme ve yönetimi için kapsamlı bir çerçeve sunmaktadır. Bu bölüm, bu çerçeveyi özellikle kimyasal madde kullanımıyla ilişkili cinsel aktivite (chemsex) sonrası iyileşme süreçlerine uygulamaktadır.

6.1 — Eğer HIV Negatifseniz

- PrEP (Cinsel İlişkiye Girmeden Önleyici Tedavi): Eğer PrEP kullanmıyorsanız ve "chemsex" faaliyetlerine katılıyorsanız, herhangi bir cinsel aktiviteye başlamadan önce PrEP'e başlayın. Bu tedavi, bazı kaynaklarda "önleyici güvenlik duvarı" olarak adlandırılır. Truvada ve Descovy (günde bir kez alınan) ve Apretude (enjeksiyon yoluyla, 2 ayda bir uygulanan) ilaçları, düzenli kullanıldığında HIV'e karşı %99'dan fazla koruma sağlar. Bu ilaçlar, aile hekiminizden, cinsel sağlık kliniğinizden veya HIV hizmetlerinden temin edilebilir.
- PEP (Maruz Kalma Sonrası Profilaksi): Eğer kimyasal madde kullanımı içeren cinsel ilişkiler sırasında potansiyel HIV maruziyeti yaşadıysanız, PEP'i 72 saat içinde başlatın. 28 günlük bir tedavi süresidir. Tedavinin daha erken başlaması, etkinliği artırır. Herhangi bir acil servis veya cinsel sağlık kliniğinde bilgi alın.
- Düzenli HIV testi: Cinsel olarak aktifken her 3 ayda bir. 4. nesil test, HIV'i maruz kaldıktan sonraki 18-45 gün gibi erken bir tarihte bile tespit edebilir. Daha eski bir testin "tespit süresi", modern bir testin "tespit süresi" ile aynı değildir.
- Hepatit C takibi: Eğer "slam" (damar içi madde kullanımı) alışkanlığınız varsa ve bu, cinsel aktivite sırasında kullanılan maddelerle ilişkiliyse, her 3 ayda bir hepatit C testi yaptırın. Hepatit C tedavi edilebilir bir hastalıktır. Doğrudan etkili antiviral ilaçlar, çoğu durumda 8-12 hafta içinde iyileşmeyi sağlar. Test yaptırmak ve tedavi olmak karmaşık değildir. Ancak hastalığa sahip olup bunun farkında olmamak sorun yaratabilir.

6.2 — Eğer HIV Pozitifseniz

Kitabın çerçevesi: "HIV pozitif ancak viral yükü baskılanmış bir partner, virüsü başkasına bulaştıramaz. Virüs mevcut olsa da, kontrol altında ve bulaşıcı değildir." U=U (Viral Yükün Sıfır Olması = Bulaş Riskinin Olmaması), bir risk azaltma stratejisi değil, PARTNER ve PARTNER2 çalışmalarında yıllarca binlerce serodiskordant çift üzerinde yapılan araştırmalarla kanıtlanmış bilimsel bir gerçektir.

- Eğer yeni teşhis konulduysa: Hemen bir HIV uzmanı veya HIV kliniği ile iletişime geçin. Enfeksiyonun erken döneminde tedaviye başlanması şiddetle tavsiye edilir. Tedavi genellikle çoğu kişi için günde tek bir hap şeklinde uygulanır. Tedavi gören kişilerin çoğu normal yaşam sürelerine sahiptir.
- Zaten teşhis konulmuş ve tedavi görüyorsanız: ek önleyici tedbirler olmadan cinsel ilişkiye başlamadan önce, virüs yükünün tespit edilemeyen seviyede olduğundan emin olun. Virüs yükü baskılanmıyorsa, bu bir sağlık önceliğidir. Neden baskılamanın sağlanamadığını HIV uzmanınızla görüşün.
- Kimyasal madde kullanımı ve antiretroviral tedaviye uyum: Kimyasal madde kullanımı, antiretroviral tedaviye uyumu önemli ölçüde bozmaktadır. Antiretroviral ilaçların dozlarını kaçırmak—hatta sadece ara sıra bile—virüsün yeniden aktifleşmesine neden olabilir. Eğer kimyasal madde kullanımı HIV ilacınızın kullanımına uyumunuzu bozuyorsa, bu konuyu HIV uzmanınızla görüşmeniz önemlidir. Uzmanınız, günlük hap kullanımının gerekliliğini ortadan kaldıran uzun etkili enjekte edilebilir antiretroviral ilaçlar (Cabenuva, aylık veya iki ayda bir) hakkında size bilgi verebilir.
- Ruh sağlığı ve HIV: Kimyasal madde kullanımıyla ilişkili riskli davranışların bırakılması sürecinde HIV tanısı konulması, suçluluk, keder ve korku gibi özel bir psikolojik yük getirebilir; bu durum destek gerektirir. LGBTQ+ bireylere yönelik kabul edici ruh sağlığı hizmetleri uygun bir ortamdır. HIV ile yaşayan birçok kişi, tedavinin ve "Tedavi = İyileşme" (U=U) kavramının, tanılarını bir felaketten yönetilebilir kronik bir duruma dönüştürdüğünü belirtmektedir. Bu değişim mümkündür ve gerçektir.

Bölüm 7 — Kimyasal Madde Bağımlılığı Arzusu — Anlama ve Kesintiye Yönelik Yaklaşımlar.

THE CENTURION - Arzular, tek bir maddeye değil, bütünlüklere yöneliktir.

Kimyasal cinsel ilişki isteği, tek maddeye yönelik isteklerden yapısal olarak farklıdır çünkü isteğin nesnesi bir ilaç değildir; bu bir deneyimdir. İstek, özellikle metilamfetamin veya GHB veya mefedron için değil, kimyasal cinsel ilişkinin bütünüyle ilgili: cinsel yoğunluk, inhibisyon kaybı, duygusal yakınlık, aidiyet hissi, sıradan zamandan ayrı olan gece (veya günler).

Bu, kimyasal cinsel ilişki isteğinin, tek maddeye yönelik isteklerden farklı olarak birçok tetikleyiciye sahip olduğu anlamına gelir. Bu istek, sadece cinsel uyarılma ile (cinsel uyarıcı = kimyasal cinsel ilişki uyarıcısı) tetiklenebilir. Yalnızlık da (aidiyet ihtiyacı). Belirli bir uygulama veya platform. Haftanın belirli bir günü. Stres (kaçış ihtiyacı). Belirli bir sosyal çevre. Belirli kişilerin anıları.

Kimyasal madde kullanımına özgü isteği tetikleyen faktörler.

Başlangıç.	İçgüdünün ne aradığı.	Alternatif yanıt.
Cinsel uyarılma - herhangi bir kaynak.	Cinsel uyarımın "kimyasal seks" ile eş anlamlı olduğu öğrenilmiş beyin, cinsel uyarıldığında "kimyasal seks" beklentisi devresini ateşler. Arzulanılan şey, cinsel uyarılmanın daha önce ilişkili olduğu tüm durumdur.	Cinsel uyarılma gerçektir. Kimyasal madde kullanımıyla ilişkili cinsel dürtü (chemsex) tepkisi şartlanmıştır ancak gerekli değildir. Egzersiz, bu durumu engelleyebilir. İyileşme sürecindeki bir kişiyle iletişim kurun. Uyarılma hissi, kimyasal madde kullanımını gerektirmeden geçecektir. "Düz çizgi" durumu, bu tetikleyicinin iyileşme sürecinin başlarında olmayabileceğini gösterir; ancak geri döndüğünde, yukarıda bahsedilen yöntemler (engelleme) önem kazanır.
Uygulamalar ve dijital platformlar.	Grindr, BBRT ve diğer uygulamalar, kimyasal madde kullanımı içeren seks deneyimlerine erişimin ana yoluydu. Uygulama kendisi birleşik bir uyarıcıdır; arayüz, fotoğraflar ve beklenti, tümü kimyasal madde kullanımıyla ilişkili süreçleri tetikler.	İlk 90 gün boyunca uygulamaları tamamen silin. Bu, yenilgiden kaçınmak değil, çevresel yeniden düzenlemedir (Protokol 05) ve bir tedavi yöntemidir. İlişki uygulamarının daha sonra tekrar kullanılması düşünülüyorsa, bu, kimyasal madde kullanımıyla ilgili

		iyileşme sürecinin pekiştiği aynı anda yapılmamalıdır.
Cuma/Cumartesi akşamı (etkinlik saati).	Haftanın belirli saatlerinde kimyasal madde kullanımı seansını beklemeye alışmış beyin, iyileşme sürecinin üzerinden aylar geçse bile o zamanlarda beklentiye bağlı olarak ortaya çıkan isteği tetikleyebilir.	İyileşme sürecinin ilk altı ayında her Cuma ve Cumartesi gününü yapılandırılmış, yüksek yoğunluklu alternatif aktivitelerle planlayın. Arzuları tetikleyen zamanları, arzu ortaya çıkmadan önce meşgul edin. Hafta sonlarını plansız bırakmayın ve boşluğu iradeyle doldurmayı beklemeyin.
Yalnızlık ve sosyal izolasyon.	Kimyasal cinsel ilişki yoluyla sağlanan aidiyet ve bağlılık hissi, bunun en çekici yönlerinden biriydi. Yalnızlık doğrudan olarak, bu deneyimi sona erdiren ve rahatlama sağlayan aktiviteye olan isteği tetikler.	İletişim. Herhangi bir iletişim. Kimyasal madde kullanımıyla ilişkili topluluklar, belirli bir yolla aidiyet duygusu sağlıyordu; iyileşme toplulukları ise farklı bir yol aracılığıyla bunu sağlar. LGBTQ+ bireylerin kabul gördüğü iyileşme ortamları, bu gruba özel on iki adımlı gruplar (Crystal Meth Anonymous, SMART Recovery) veya cinsel kimliğin terk edilmesini gerektirmeyen herhangi bir ayık topluluk.
İş stresi, reddedilme veya duygusal acı.	Kimyasal madde kullanımıyla ilişkili kaçış mekanizması—yani, yoğun stres dönemlerinde sunduğu alternatif gerçeklik—anlamı şu ki, herhangi bir acı verici deneyim, bu kaçış isteğini tetikleyebilir.	Protokol 01 (Barınak), akut sıkıntı durumları için. Nefes egzersizleri. Terapötik temas. Temel ayrım: Sıkıntıyla başa çıkmak, ondan kaçmaktan ziyade. Zorlu duygusal durumlarla başa çıkma becerisini geliştiren düşünceli uygulamalar, bu tetikleyici için uzun vadeli bir müdahaledir.
Kimyasal madde kullanımıyla ilişkili ortamlarda bulunan kişiler.	Kimyasal madde kullanımıyla ilişkili belirli kişiler, "bileşik tetikleyiciler"dir; bunlar tüm durumu harekete geçirir. Bu kişilerden gelen iletişim, onların sosyal medyada görülmesi veya toplumda onlarla karşılaşılması, ani ve yoğun bir isteği tetikleyebilir.	Sosyal medya engelleme ve sessize alma işlevleri, uygun koruyucu önlemlerdir, acımasızlık değildir. Protokol 08 (sosyal mimari), kimyasal cinsel ilişki bağımlılığından kurtulma sürecinde gereken sosyal ağın tamamen yeniden yapılandırılmasını ele alır. Kimyasal cinsel ilişki ağına ait bazı ilişkiler, zamanla temiz ortamlarda sürdürülebilir; ancak çoğu ilişki, erken iyileşme döneminde kabul edilemez bir arzu riski oluşturduğu için sürdürülemez.

KIMYASAL MADDE BAĞIMLILIĞI ARZUSUNU AZALTMA - 5 DAKIKALIK PROTOKOL.

1. İSTEDİĞİNİZ TAM OLAYIN ADINI KOYUN. "Kullanmak istiyorum" demek yerine, o isteğin hangi deneyimi hedeflediğini belirtin. Cinsel yoğunluk mu? Aidiyet mi? Kaçış mı? Duygusal yakınlık mı? Bu işlevi tanımlamak, "uyarıcıyı reddetmek" yerine "alternatif bir işlev bulmak" tepkisine yol açar.
2. ORTAMDAN ÇIKIN veya platformu terk edin. Bir tanışma uygulamasında veya sıra beklediğiniz bir ortamdaysanız, hemen oradan ayrılın. Eğer cuma gecesi evde yalnızsanız, bulunduğunuz yeri değiştirin. Fiziksel ve dijital ortam değişikliği ilk yapılması gereken eylemdir.
3. 4-7-8 NEFES TEKNİĞİNİ UYGULAYIN—ALTILI DÖNGÜ. Kimyasal madde kullanımı isteği, aynı anda birçok nörobiyolojik faktörü tetikler. Yeterli parasempatik tepkiyi sağlamak için altı döngü, dört değil.
4. NAC, L-TEANIN ve MAGNEZYUM alın. Arzuyu tetikleyen nörokimyasal aciliyetin, gerçek zamanlı olarak ele alınabilecek biyokimyasal bir bileşeni vardır. Bunlar, çoklu sistemli arzu durumuna yönelik en doğrudan ilgili üç takviyedir.
5. İLETİŞİM — ÖZEL OLARAK İYİLEŞME TOPLULUĞU İLETİŞİMİ. Kimyasal cinsel ilişki ile ilgili bir iletişim değil. İyileşmenizi bilmeyen bir sosyal temas kişisi değil. Özellikle kimyasal cinsel ilişki iyileşimi konusunda bilgili bir kişi, Crystal Meth Anonymous, bir cinsel sağlık çalışanı, bu topluluğu tanıyan bir iyileşme çalışanı veya kimyasal cinsel ilişki konusunda eğitimli bir terapist.
6. YÜKSEK YOĞUNLUKLU DOĞAL ÖDÜL. Gerçek yoğunluğa sahip bir şey; kimyasal ilişki sırasında sağlanan aynı yoğunluk seviyesi. Yoğun egzersiz, soğuk suya girme, yaratıcı çalışmalar, rekabetçi aktiviteler. Savaşçı beyninin yarattığı istek, orta düzeyde değil, savaşçı seviyesinde bir yanıt gerektirir.
7. Neyin tetiklediğini? Hangi işlevi aradığını? Ne yaptığını? Arzunun yoğunluğu nasıl değişti? Üç hafta sonra bu veriler, sizin özel arzularınızın yapısını—kalıplarını, tetikleyicilerini ve işlevlerini—hiçbir dış gözlemcinin sağlayamayacağı bir açıklıkla ortaya çıkaracak.

Bölüm 8 — Toplum, Kimlik ve Sober Aidiyetin Mimarisi.

THE CENTURION – İyileşme, Topluluğunuzu Terk Etmenizi Gerektirmemelidir; Aksine, İçinde Farklı Bir Yaşam İnşa Etmelidir.

Kimyasal madde kullanımıyla ilişkili cinsel aktivite (chemsex) iyileşmesinin en önemli mimari zorluğu şudur: Kimyasal madde kullanımının eşlik ettiği ortam, gerçek bir topluluk, gerçek bir aidiyet duygusu, gerçek bir cinsellik ifadesi ve gerçek arkadaşlıklar sunuyordu. Maddeleri ortadan kaldırmak ancak bu topluluk işlevini ele almadan izolasyona yol açar ve izolasyon, nüksün en güvenilir şekilde geliştiği ortamdır.

Kimyasal seks bağımlılığından kurtulmak, eşcinsel, biseksüel veya kuir topluluğu bırakmayı gerektirmez. Celibat hayatına geçmeyi gerektirmez. Kişinin kimyasal seks alışkanlığı başlamadan önceki özgün cinsel kimliğini veya davranışlarını terk etmesini gerektirmez. Bunun yerine, kimyasal seksin sağladığı topluluk işlevlerinin sağlıklı bir versiyonunu inşa etmek gerekir: aidiyet, bağlantı, cinsel ifade ve tam olarak kendiniz olabilme özgürlüğü; ancak bu, maddeler içermeyen yollarla sağlanmalıdır.

Sober LGBTQ+ topluluğu oluşturmak.

- Crystal Meth Anonymous (CMA): Özellikle met kullanımıyla etkilenen LGBTİ+ topluluklarına yönelik bir destek grubudur ve büyük şehirlerde güçlü bir varlığa sahiptir. Kimyasal cinsel ilişkiler yoluyla edinilen ortak deneyim, genel destek gruplarının sağlayamayacağı özel bir anlayış düzeyi yaratır.
- SMART Recovery, LGBTQ+ grupları: On iki adımdaki yaklaşımlara laik bir alternatif olup, LGBTQ+ bireylere yönelik toplantıların sayısı giderek artmaktadır.
- Kimyasal madde kullanımıyla ilişkili cinsel aktiviteye yönelik özel destek hizmetleri: Birleşik Krallık'ta, birçok cinsel sağlık ve HIV kuruluşu, kimyasal madde kullanımıyla ilişkili cinsel aktiviteye yönelik özel destekler sunmaktadır. Amerika Birleşik Devletleri'nde ise, San Francisco AIDS Vakfı, CALLEN-LORDE Community Health Center (New York) ve birçok HIV bakım kuruluşunun da dahil olduğu kurumlar, kimyasal madde kullanımıyla ilişkili cinsel aktivite konusunda bilgilendirme hizmeti veren danışmanlık sağlamaktadır. Kimyasal madde kullanımıyla ilişkili cinsel aktiviteden kurtulma sürecinde, bu konuda bilgili bir terapistle kurulan ilişki en değerli klinik ilişkidir.
- Temiz (alkolsuz) LGBT+ sosyal alanlar: Temiz barlar, Pride etkinlikleri içindeki temiz etkinlikler, LGBT+ spor ligleri, topluluk kuruluşları, gönüllülük fırsatları. Topluluğun sosyal yapısı, maddelerin varlığına ihtiyaç duymadan da var olabilir; ancak temiz versiyonu, madde kullanımına dayalı versiyona göre daha az görünür olduğu için bilinçli bir şekilde oluşturulmalıdır.

- Kimyasal cinsel ilişki (chemsex) iyileşme topluluğu bir sosyal ekosistemdir: Birçok kişi, kimyasal cinsel ilişkinin özel deneyimini ve bu durumdan kurtulmanın özel deneyimini anlayan diğer insanlarda en otantik topluluğu bulur. İlaçların nasıl hissettirdiği, ne kadara mal olduğu ve yeniden yapılanmanın nasıl bir süreç olduğu hakkındaki ortak bilgi, hem kullanan toplulukta ne bulunduğunda ne de genel iyileşme ortamlarında mümkün olmayan bir yakınlık yaratır.

Kimlik Sorunu

THE CENTURION — Siz kimsiniz, yaptığınız şey değil.

Kimyasal madde kullanımıyla ilişkili cinsel aktivite bağımlılığından iyileşme genellikle belirli bir kimlik kriziyle ilişkilidir: "Eğer ben, seanslara giden kişi değilsem, cinsel olarak kimim?" Tüm yetişkin hayatı boyunca kimyasal madde kullanımıyla bağlantılı cinsel deneyimler yaşamış kişiler için, alkol veya uyuşturucu kullanımının bırakılması, önceki bir cinsel kimliği geri getirmez; bunun yerine yeni bir cinsel kimlik inşa etmeyi gerektirir.

İyileşme, kimliğin yok edilmesi anlamına gelmez. Cinsel yönelim – eşcinsel, biseksüel, kuir veya herhangi bir diğeri – "chemsex" değildir. Topluma ait olma hissi, maddeler değildir. Savaşçı beynini "chemsex" deneyimlerine çeken yaratıcılık, canlılık ve yoğunluk arayışı gibi özellikler, uyuşturucular değildir. Bunlar, kişinin sahip olduğu ve uyuşturucu kullanımından önce var olan, ancak bir seans dışında başka şeylerin etrafında da örgütlenebilecek niteliklerdir.

İyileşme, maddelere ihtiyaç duymadan erişilebilen bir cinsel ve sosyal kimlik inşa etmektir. Bu inşa süreci yıllar alabilir. Bu, sizden kaynaklanan bir iyileşme değildir. Bu, filtreden arındırılmış şekilde kendinizi keşfetmenizdir.

Bölüm 9 — Recovery Kernel'ı Kullanma: Protokol Haritanız.

Kimyasal madde kullanımıyla ilişkili cinsel aktivite (chemsex) iyileşme süreci, bu serideki diğer süreçlere göre en çok protokol gerektiren bir yolculuktur. Bireysel madde rehberleri, her bir maddeyle ilgili detaylı bilgileri sunar. Bu kılavuz, bu rehberlerin koordinasyonunu sağlar.

Faz	Protokoller.	Birincil odak.	Kimyasal madde kullanımına özgü notlar.
Tıbbi Acil Durum (0-7. günler)	GHB rehberi (3. bölüm); Tıbbi uzman; Cinsel sağlık kliniği.	GHB bağımlılığının tedavisi; HIV/Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyon (CYBE) testleri; uygun görüldüğünde Post-Exposure Prophylaxis (PEP); Pre-Exposure Prophylaxis (PrEP) başlama.	İlk 72 saat, GHB yoksunluk belirtileriyle başa çıkma yönetimi ile belirlenir. Her şey, akut tıbbi riskler kontrol altına alındıktan sonra gelir. İlk hafta içinde HIV/Cinsel Yolla Bulaşan Enfeksiyon (CYBE) taraması zorunludur.
Biyolojik Temeller (1-14. günler)	Protokol 07, 09, 17, 18; Birlikte kullanılan takviye ürünleri (Bölüm 4).	Üç aşamalı takviye kombinasyonu; beslenme; hidrasyon; uyku; magnezyum - 1. Gün.	NAC ve magnezyum, 1. günde kullanılarak tüm süreçler aynı anda ele alınır. Tirosin, 3-5. günlerde başlanır. 5-HTP, 1. günde (akşam) başlanır. Tüm süreçler için kullanılan takviye kombinasyonu, ilk iki hafta içinde belirlenir.
Dijital ve Çevresel Tasarım (1-30. günler)	Protokol 05, Protokol 08	Uygulamaları silin; sosyal ağları yeniden yapılandırın; tetikleyicileri ortadan kaldırın; kimyasal madde kullanımıyla ilgili kişilerin iletişim bilgilerini yönetin.	Uygulamalar, ilk 24 saat içinde kaldırılmalıdır. İleride değil. Kimyasal cinsel ilişki seansları genellikle dijital platformlar aracılığıyla organize edilir; bu nedenle çevresel yeniden tasarım, dijital ortamı kapsamlı bir şekilde içermelidir. Bu, birçok kişinin kimyasal madde bağımlılığından kurtulma sürecinde karşılaştığı en zor davranış değişikliğidir.
Genomik Haritalama (1-4. Haftalar)	Bölüm 15 (Derleme), bu kılavuzun 2. Bölümü.	COMT, GABRA2, MTHFR, DRD2, SLC6A4, CYP2B6.	GABRA2 yüksek risk durumu, tıbbi ekip için GHB yönetimi açısından en önemli bulgudur. COMT Val/Val genotipi, etki şiddetiyle ilgili bilgileri sağlar. MTHFR durumu, 5-MTHF'nin öncelikli olduğunu doğrular. SLC6A4 kısa/kısa genotipi, serotonin odaklı bir profilin varlığını gösterir ve bu nedenle en kapsamlı mefedron

			kullanım geçmişi desteğinin gerekli olduğunu belirtir.
Cinsel Sağlık ve HIV Yönetimi (Devam Eden).	Protokol 42 (HIV Önleme); Bu kılavuzun 5. ve 6. bölümleri; Cinsel sağlık kliniği.	PrEP veya antiretroviral tedaviye uyum; cinsel yolla bulaşan enfeksiyon (CYE) testi, üç ayda bir; sağlıklı cinsellik becerilerini yeniden geliştirme; "düz çizgi" takibi.	Cinsel sağlık takibi, iyileşme sürecinin tamamı boyunca devam eder; bu, geçici bir önlem değil, kalıcı bir uygulamadır. Üç ayda bir STI testi yapılması, sürekli olarak PrEP veya ART kullanımına uyulması ve cinsel kapasitenin kademeli olarak yeniden geliştirilmesi, erken iyileşme dönemine yönelik müdahaleler değil, yaşam boyu sürecek uygulamalardır.
Topluluk Mimarisi (2-12 Haftalar)	Protokol 04, Protokol 08, Protokol 16; CMA veya eşdeğeri.	Temiz bir şekilde yaşayan LGBT topluluğu; kimyasal madde kullanımıyla ilgili bilgilendirme ve destek; terapötik ilişki.	Kimyasal seksin sağladığı topluluk, daha kötü bir veya bekârlık içeren bir toplulukla değil, sağlıklı ve destekleyici bir aidiyet ve bağ duygusuyla değiştirilmelidir. Bu, kimyasal seks iyileşme sürecindeki en önemli orta vadeli projedir ve uzun vadeli başarıyı en çok etkileyen faktördür.
Cinsel Kimlik Çalışması (2-12. Aylar)	Protokol 20, 21, 35S serisi; LGBTQ+ değerlerine saygılı terapi.	Cinsel kimlik gelişimi; utançla başa çıkma; sağlıklı cinsel yaşamın geliştirilmesi; "düz çizgi" durumu ve bunun çözümü.	Uzmanlık alanına yönelik 35S protokol serisi, ana derlemin VII. cildinde bu çalışmanın ayrıntılı çerçevesini sunmaktadır. Kimyasal madde kullanımıyla ilgili deneyimi olan ve LGBTQ+ bireylere destekleyici bir yaklaşım benimseyen bir terapist, bu aşamadaki en değerli klinik ilişkidir.
Uzun Vadeli Planlama (6+ Ay)	Protokol 24, 25, C-28, C-31; Protokol 35S.d.	Savaşçının yoğunluk yapısı; amacı; tam anlamıyla ayık, sağlıklı cinsel ve sosyal benlik.	Kimyasal madde kullanımıyla ilgili sorunları aşmış, gerçek bir topluluğa sahip olmuş, sağlıklı cinsel yaşamı olan, "Savaşçı" zihnine uygun bir yaşam tarzı benimsemiş, HIV sağlığını kontrol altında tutmuş ve fiziksel olarak tamamen iyileşmiş kişi, bu serinin ilk sayfasını okuyan kişiden kesinlikle farklıdır. Bu kılavuzun bir kısmı özellikle bu kişi için yazılmıştır.

Son söz.

THE CENTURION: Topluluk, Bağlantı, Yoğunluk - Bunlar Gerçekti. Onlara Ulaşmak İçin Uyuşturucuya Gerek Yok.

Bu derlemin adakları J.P., A.C., J.S., G.F. ve C.O.'ya yazılmıştır; onlar, kendilerini madde kullanımına iten şeyin zayıflık değil, biyoloji olduğunu öğrenmeden önce hayatlarını kaybettiler. Kimyasal ilişki bağımlılığı iyileşme sürecinde bu adakların özel bir anlamı vardır: 1980'ler ve 1990'larda LGBTQ+ topluluklarını vuran salgın, toplum genelinde hala etkilerini gösteren derin bir travma yarattı. Bu topluluklardaki cinsel ilişki etrafında örgütlenen maddeler boşlukta ortaya çıkmadı. Kayıp, utanç, damgalama ve bazen travmanın yol açtığı radikal özgürleşme gibi bir bağlamda ortaya çıktılar.

Recovery Kernel, hayatta kalmanız için size minnettarlık duymanızı veya uyuşturucuların sağladığı şeyleri küçümsemenizi istemez. Uyuşturucular gerçek şeyler sağlıyordu: topluluk, bağlantı, aidiyet, cinsel özgürlük, yoğunluk, dünyanın sizin toplumunu hasta ve değersiz ilan ettiği bir dünyada tamamen canlı ve tamamen arzu edilen hissetme duygusu.

Recovery Kernel, madde kullanımı olmadan tüm bu gerçek şeylere ulaşma imkanı sunar. Sober bir toplulukta aidiyetin, samimi bir yakınlıkta bağın, savaşçı ruhun doğal kapasitesinde yoğunluğun ve cinsel özgürlüğün - daha eksiksiz, daha güvenli ve daha sürdürülebilir bir şekilde - sarhoşlukla değil, gerçek benliğiniz üzerine inşa edilmiş bir cinsellik içinde mümkün olduğunu gösterir.

Kimyasal cinsel ilişki üçlemesi bir yapıydı. Belirli durumları yaratmak için tasarlanmış, işlevsel ve kasıtlı olarak oluşturulmuş bir ilaç sistemidir. İyileşme, aynı durumları üretmek için farklı bir yapının inşa edilmesidir; ancak bu, dopamin sistemini tüketmeyen, GABA sistemini tehlikeye atmayan veya vücuda zarar vermeyen yöntemlerle yapılır.

Bu derleme bir mimar tarafından oluşturulmuştur. Size mühendislik teknik şartnamelerinin bir seti olarak sunulmaktadır. Binanın inşası size aittir.

— — —